

# あらい歯科新聞



## 冬号

『災害時にこそ大切！お口のケア』

災害時は水が無い、少ないなどの状況になりやすく、『1日、2日歯を磨かなくても大丈夫よ』と、疎かにしてしまいがちです。しかし、歯磨きができないと、口の中の細菌は繁殖し、呼吸器感染症や肺炎など、身体にさまざまな悪影響を及ぼします。口の中の衛生状態が悪化することで起こる誤嚥性肺炎によって、命を落とす高齢者が多いことから、肺炎を防ぐオーラルケアは命を守るケアです。

歯磨きの他に意外と盲点なのが、入れ歯です。使用した入れ歯は、お口と同じように細菌が繁殖します。食後には、出来るだけ外して、汚れを歯ブラシで落としましょう。

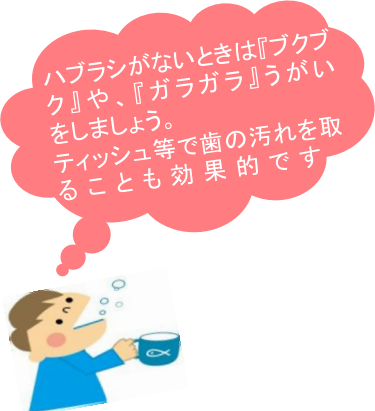
また、お水が出るようになったら、コップに水を入れて、入れ歯洗浄剤を使用するのが望ましいです。入れ歯を装着している方は準備をしておくことで安心です。

### ～備えておくこと。自分でできること。～

**災害時の備えに、液体ハミガキと歯ブラシの準備を！**

万一の為に、歯ブラシと液体ハミガキを準備しておく方が良いでしょう。液体ハミガキはお口のすみずみまで広がり、水ですすぐ必要がない為、災害時にも役立ちます。また、殺菌効果も期待できるので、各家庭で準備をしておくといでしょう。(使い方別紙参照)

災害に見舞われてしまった時こそ、お口を清潔に保ち、助かった命を守りましょう。(歯科衛生士 鈴木)



### 防災用品準備リスト

- ☐ 歯ブラシ  
...1人につき1本
- ☐ 液体ハミガキ  
...2人で1本(約500ml)
- ☐ 義歯洗浄剤  
...(台所用中性洗剤での代用も可能。)



### お水が少ない時の歯磨き方法

- ① 約30mlの水を用意します。
- ② ハブラシを水で濡らして、歯を磨きます。
- ③ 合間にハブラシの汚れをティッシュペーパーや、あればウェットティッシュ等で拭きとります。これをこまめに繰り返します。
- ④ 最後にコップの水を2～3回に分けてすすぎます。一気に含むのではなく、分けた方が綺麗にすすげます。



※液体ハミガキや洗口液があれば、水の代わりに使う事ができます。(水ですすぐ必要はありません)  
いざという時の為に、平常時に試して慣れておきましょう。

### ◆◇ブログ更新中◇◆

あらいいい歯ドットコム  
<http://arai118.com>



### ◆◇好評開催中◇◆

- ▶かもめクラブ(2才児対象)
- ▶親子セミナー(保護者の方対象)  
詳しくは別紙チラシにて♪